

INNER WEST

Danh bạ
Người Cao niên

20
24



Hội đồng Thành phố công nhận các bộ tộc Gadigal và Wangal thuộc Đất nước Eora, những người trông giữ truyền thống của vùng đất nơi Địa phận Chính quyền Địa phương Inner West tọa lạc.



Các Đơn vị Chính quyền Địa phương

Balmain Ward – Baludarri (Leather Jacket)

Leichhardt Ward – Gulgadya (Grass Tree)

Ashfield Ward – Djarrawunang (Magpie)

Stanmore Ward – Damun (Port Jackson Fig)

Marrickville Ward – Midjuburi (Lillypilly)



Thư ngỏ của Thị trưởng

Hội đồng Thành phố Inner West cam kết hỗ trợ cư dân cao niên của thành phố và giúp họ an hưởng tuổi già khỏe mạnh.

Nhiều người cao niên ở Inner West là những cư dân lâu đời đã giúp xây dựng thành phố Inner West được như ngày hôm nay. Tôi xin cảm ơn tất cả những người cao niên trong thành phố vì họ đã đóng góp liên tục cho cộng đồng chúng ta.

Danh bạ Người Cao niên này nhằm mục đích giúp người cao niên ở Inner West luôn có thể sinh hoạt độc lập, khỏe mạnh và là thành viên hữu ích trong cộng đồng chúng ta.

Với thông tin về các tổ chức phi lợi nhuận, chính phủ và từ thiện, danh bạ dễ tìm kiếm này sẽ giúp quý vị kết nối với nhiều dịch vụ và chương trình hỗ trợ tại địa phương giúp người cao niên tận hưởng tối đa cuộc sống.

Cho dù quý vị tìm lời khuyên về sức khỏe, tài chính hay pháp lý – hay có lẽ là sự hỗ trợ hàng ngày tại nhà – tất cả đều có ở đây.

Chúng tôi nghĩ rằng Danh bạ này sẽ không chỉ là tài liệu tuyệt vời cho cư dân cao niên mà còn là công cụ hữu ích cho người chăm sóc, thân nhân và nhà cung cấp dịch vụ.



Nghị Viên Darcy Byrne
Thị trưởng Thành phố Inner West

Muốn liên lạc với thành viên Nhóm Tuổi già Khỏe mạnh, vui lòng gửi email đến: seniors@innerwest.nsw.gov.au hoặc để lại tin nhắn bằng cách gọi số (02) 9392 5863. Nhân viên sẽ thường xuyên xem các tin nhắn; vì vậy, hãy để lại tên và số điện thoại liên lạc của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi tới Dịch vụ Khách hàng của Hội đồng Thành phố Inner West theo số điện thoại 9392 5000 hoặc truy cập: www.innerwest.nsw.gov.au/seniors.

Mục lục

Thông tin khẩn cấp và an toàn	04
Trung tâm Thể thao Dưới nước	05
Các Trung tâm Cộng đồng và Đối tác	06
Xe buýt và Dịch vụ của Hội đồng Thành phố	07
Khoản tài trợ	07
Thư viện	08
Chỗ ở	09
Bệnh vực, Quyền lợi và Thông tin	10
Điểm tiếp cận chăm sóc người cao niên và người khuyết tật	14
Năng động và kết nối trong cộng đồng	16
Người chăm sóc	20
Giúp đỡ sử dụng máy tính	21
Chứng sa sút trí tuệ	22
Bạo hành trong nhà và gia đình	24
Trợ giúp tài chánh và đọc viết	25
Thực phẩm	26
Chăm sóc Vườn tược	28
Các Dịch vụ Y tế	29
Giúp đỡ tại nhà và trong cộng đồng	33
Bảo trì và sửa đổi nhà cửa	34
Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần	35
Các nhà cung cấp dịch vụ đa văn hóa	37
Lừa đảo và an toàn mạng	38
Chuyên chở	39
Cơ hội làm thiện nguyện	40

Thông tin khẩn cấp và an toàn

Trong trường hợp KHẨN CẤP Gọi 000 (dịch vụ 24 giờ)
Nhân viên tổng đài sẽ hỏi quý vị cần dịch vụ nào (Cứu hỏa, Cảnh sát, Xe cứu thương), sau đó là địa điểm trường hợp khẩn cấp và con đường cắt ngang gần nhất.

Đối với các tình huống KHÔNG KHẨN CẤP, hãy gọi cho Đường dây Hỗ trợ của Cảnh sát: 131 444

Bộ Chỉ huy Cảnh sát Khu vực

Đồn cảnh sát Campsie: 9784 9399

Đồn cảnh sát Leichhardt: 9552 8099

Đồn cảnh sát Inner West: 9568 9299

Đồn cảnh sát Burwood: 9745 8499

Đồn cảnh sát Ashfield: 9797 4099

Dịch vụ Tình huống Khẩn cấp Tiểu bang
Lụt, Bão và Sóng Thần: 132 500

An toàn với Covid-19 cho người cao niên

Nguy cơ bị COVID-19 trầm trọng tăng theo độ tuổi. Tỷ lệ này cao hơn đối với người có vấn đề sức khỏe trầm trọng khác hoặc hệ thống miễn dịch suy yếu.

Giữ an toàn với COVID:

Khi ra ngoài, quý vị nên đeo khẩu trang, giữ khoảng cách 1,5m với người khác và giữ vệ sinh tay sạch sẽ.

Hãy đi xét nghiệm nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào, ngay cả khi chỉ là triệu chứng nhẹ và nói chuyện với bác sĩ gia đình. Hãy bảo đảm quý vị tiếp tục tham dự bất kỳ cuộc hẹn y tế nào quý vị có thể có.

Để biết thêm thông tin hãy truy cập trang web này dưới đây:

www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/higher-risk-groups/seniors

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về
Coronavirus

Điện thoại: 1800 020 080

Trung tâm Thể thao Dưới nước

Tiếp cận năm trung tâm thể thao dưới nước và ba phòng tập thể dục bằng cùng một thẻ chung. Tìm hiểu thêm và đăng ký ngay hôm nay qua trang Inner West Fitness Pass. Giảm giá cho người cao niên, có áp dụng điều kiện.

www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/inner-west-fitness-pass/inner-west-fitness-pass

Trung tâm Thể thao Dưới nước Annette Kellerman

Cơ sở bao gồm: Ba hồ bơi, lớp học bơi, phòng tập thể dục, lớp rèn luyện sức khỏe, nhà trẻ, quán cà phê, phòng họp.

Điện thoại: (02) 9392 5400

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/annette-kellerman-aquatic-centre

Địa chỉ: Enmore Park, Black Street, Marrickville NSW 2204

Trung tâm Thể thao Dưới nước Fanny Durack

Cơ sở bao gồm: Hai hồ bơi, lớp thể dục nhịp điệu dưới nước.

Điện thoại: (02) 9392 5400

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/fanny-durack-aquatic-centre

Địa chỉ: Petersham Park, Station Street, Petersham NSW 2049

Trung tâm Thể thao Dưới nước Ashfield

Cơ sở bao gồm: Năm hồ bơi, lớp học bơi, lớp rèn luyện sức khỏe nhóm, huấn luyện cá nhân, nhà trẻ, quán cà phê, bồn tắm sục, phòng tắm hơi, phòng xông hơi.

Điện thoại: (02) 9392 5400

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/ashfield-aquatic-centre

Địa chỉ: Frederick and Elizabeth Street, Ashfield NSW 2131

Trung tâm Thể thao Dưới nước Leichhardt Park

Cơ sở bao gồm: Sáu hồ bơi, lớp học bơi, phòng tập thể dục, lớp rèn luyện sức khỏe, nhà trẻ, quán cà phê.

Điện thoại: (02) 9392 5400

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/leichhardt-park-aquatic-centre

Địa chỉ: Leichhardt Park, Mary Street, Lilyfield NSW 2040

Phòng tắm Dawn Fraser

Cơ sở bao gồm: Hồ bơi nước mặn theo thủy triều, phòng thay đồ, tắm nước nóng, ki-ốt.

Điện thoại: (02) 9392 5400

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/dawn-fraser-baths

Địa chỉ: Elkington Park, Fitzroy Avenue, Balmain NSW 2041

Trung tâm Cộng đồng và Đối tác

Các Trung tâm Cộng đồng tổ chức nhiều hoạt động đa dạng và mặc dù không phải tất cả các trung tâm đều cung cấp các dịch vụ giống nhau, nhưng nhìn chung, họ cung cấp các chương trình, dịch vụ tại nhà, hỗ trợ cá nhân, các nhóm cộng đồng, các hoạt động về môi trường và nghệ thuật. Hãy truy cập trang web hoặc gọi điện để biết thông tin cập nhật về các chương trình cụ thể hiện có và giờ mở cửa.

Addison Road (Tổ chức Cộng đồng Addison Road)

Điện thoại: (02) 9569 7633

Trang web: www.addiroad.org.au/

Địa chỉ: 142 Addison Road, Marrickville NSW 2204

Trung tâm Cộng đồng Annandale

Cơ sở địa phương cung cấp nhiều các hoạt động và chương trình, đồng thời hỗ trợ các nhóm cộng đồng địa phương. Cũng có cho thuê chỗ.

Điện thoại: (02) 9392 5419

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/annandale-community-centre

Địa chỉ: 79 Johnston Street, Annandale NSW 2038

Trung tâm Cộng đồng Thành phố Canterbury

Bao gồm dịch vụ chăm sóc vườn tược, hỗ trợ tại nhà, dịch vụ chăm sóc sức khỏe và hòa nhập xã hội, cơ hội làm thiện nguyện, đào tạo và giáo dục. Xin lưu ý Trung tâm không còn dịch vụ Chứng nhận Chữ ký (Justice of the Peace) nữa.

Điện thoại: (02) 9750 9344

Trang web: www.4cs.org.au

Địa chỉ: 130 Railway Parade, Lakemba NSW 2195

Trung tâm Cộng đồng Hannaford

Cơ sở địa phương cung cấp nhiều hoạt động và chương trình, đồng thời hỗ trợ các nhóm cộng đồng địa phương. Cũng có cho thuê chỗ.

Điện thoại: (02) 9392 5869

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/hannaford-community-centre#activities

Địa chỉ: 608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Trung tâm Cộng đồng Jimmy Little

Cơ sở địa phương hỗ trợ các lớp học, chương trình và nhóm hỗ trợ, cơ sở cũng có sẵn để cho thuê.

Điện thoại: (02) 9392 5000 (Dịch vụ Khách hàng Hội đồng Thành phố Inner West)

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/jimmy-little-community-centre

Địa chỉ: 19 Cecily Street, Lilyfield NSW 2040

Trung tâm Láng giềng Newtown

Trung tâm địa phương hỗ trợ các sinh hoạt, chương trình, thông tin và giới thiệu dành cho người cao niên, người vô gia cư và nhà trợ chuyên biệt. Cơ sở cũng có phòng cho thuê.

Điện thoại: (02) 9564 7333

Trang web: www.newtowncentre.org

Địa chỉ: 11-13 Darley Road, Newtown NSW 2042

Trung tâm Cộng đồng Summer Hill - 3Bridges

Cung cấp thông tin và hỗ trợ cho cư dân và thực hiện các chương trình để đáp ứng nhu cầu của cộng đồng. Cũng có cho thuê phòng.

Điện thoại: 1300 327 434

Trang web: 3bridges.org.au

Địa chỉ: 131 Smith Street, Summer Hill NSW 2130

Together2 (trước đây là Trung tâm Láng giềng Rozelle)

Cung cấp nhiều các dịch vụ ghé ngang và là nơi gặp gỡ cho các cá nhân và nhóm cũng như các dự án, sự kiện và dịch vụ cộng đồng.

Điện thoại: (02) 9556 9500

Trang web: together2.org.au

Địa chỉ: 754 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Xe buýt Hội đồng Thành phố

Thuê Xe buýt

Hội đồng Thành phố Inner West cung cấp nhiều loại xe buýt khác nhau cho các nhóm cộng đồng thuê.

Điện thoại: (02) 9392 5000

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses

Khoản tài trợ

Chương trình Tài trợ của Hội đồng Thành phố Inner West

Các khoản tài trợ cung cấp hỗ trợ tài chính cho các sáng kiến đổi mới, sáng tạo và bền vững nhằm hỗ trợ và phát triển cộng đồng địa phương. Hội đồng Thành phố Inner West có một số Khoản tài trợ. Để biết thông tin về nhiều các khoản tài trợ hiện có, hãy truy cập trang Tài trợ của Hội đồng Thành phố Inner West:

Điện thoại: (02) 9392 5000

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/grants

Thư viện

Thành phố Inner West có tám thư viện: Ashfield, Balmain, Dulwich Hill (Cộng đồng Emanuel Tsardoulis), Haberfield, Leichhardt, Stanmore, St Peters/Sydenham và trung tâm văn khố lịch sử của Hội đồng Thành phố ở Petersham. Mỗi thư viện mang tính chất độc nhất với các bộ sưu tập ngôn ngữ cộng đồng, các buổi nói chuyện của các tác giả và các bài thuyết trình khác, kho lưu trữ lịch sử, và nhiều thứ khác nữa. Thư viện thực hiện các sáng kiến cộng đồng và dịch vụ thư viện tại nhà. Rất đáng để tìm hiểu thêm bằng cách truy cập:

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries/find-a-library

Liên lạc: library@innerwest.nsw.gov.au

Thư viện Ashfield

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: Level 3, 260 Liverpool Road,
Ashfield NSW 2131

Thư viện Balmain

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: 370 Darling Street, Balmain
NSW 2041

Thư viện Dulwich Hill (Emanuel Tsardoulis)

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: 362-372 New Canterbury Road,
Dulwich Hill
NSW 2203

Thư viện Haberfield

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: 78 Dalhousie Street, Haberfield
NSW 2045

Thư viện Leichhardt

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: Piazza Level, Italian Forum,
23 Norton Street, Leichhardt
NSW 2040

Thư viện Marrickville

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: Patyegarang Place, 313
Marrickville Road, Marrickville
NSW 2204

Thư viện Stanmore

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: Stanmore Reserve, Douglas
Street, Stanmore NSW 2048

Thư viện St Peters/ Sydenham

Điện thoại: (02) 9392 5588

Địa chỉ: St Peters Town Hall,
39 Unwins Bridge Road,
St Peters NSW 2044

Chỗ ở

Tập đoàn Thổ dân về Dịch vụ Cộng đồng Cho người Vô gia cư & Phục hồi Chức năng

Dịch vụ trợ giúp qua điện thoại cung cấp hỗ trợ và giới thiệu cho người Thổ dân vô gia cư hoặc đang đối mặt với tình trạng vô gia cư.

Điện thoại: (02) 9799 8446

Trang web: www.achrcs.org.au

Hỗ trợ qua Dịch vụ Chăm sóc và Nhà ở cho Người cao niên

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/help-at-home

Care Connect

Hỗ trợ và môi giới cá nhân cho những người gặp khó khăn về tài chính và/hoặc có nguy cơ bị vô gia cư.

Điện thoại: 1800 692 464

Trang web: www.careconnect.org.au

Dịch vụ Cộng đồng và Công lý

Lộ trình Nhà ở là cách thức quản lý đơn xin hỗ trợ nhà ở tại NSW. Đó là sự hợp tác giữa DCJ, bao gồm AHO và Trung tâm Liên lạc Gia cư, và các nhà cung cấp nhà ở cộng đồng tham gia chương trình.

Điện thoại: 1800 422 322 (Housing Contact Centre)

Trang web: www.facs.nsw.gov.au/housing/help/applying-assistance

Link2Home

Thông tin về các dịch vụ địa phương, thẩm định nhu cầu, giới thiệu đến các dịch vụ chuyên nghiệp hỗ trợ vấn đề vô gia cư, chỗ ở tạm thời và các dịch vụ khác.

Điện thoại: 1800 152 152

Trang web: www.dcj.nsw.gov.au/contact-us/helplines.html#link2home

My Aged Care

Tiếp cận nhiều loại chỗ ở chăm sóc lâu dài hay tạm thời.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/aged-care-homes

Trung tâm Láng giềng Newtown

Dịch vụ nhà trọ và hỗ trợ cho những người vô gia cư.

Điện thoại: (02) 9509 1800 (Dịch vụ Tiếp cận Nhà trọ)

Trang web: www.newtowncentre.org/outreach-service.html

Stride

Chỗ ở, dịch vụ hỗ trợ và chương trình giải trí theo chương trình NDIS dành cho người lớn bị khuyết tật tâm thần. Đào tạo, hỗ trợ và giáo dục cho người khiếm khuyết trí tuệ sống tại nhà riêng.

Điện thoại: 1300 00 1907

Trang web: www.stride.com.au

Địa chỉ: Level 2, Building 125, Corner Church and Glover Streets, Lilyfield NSW 2040

Tổ chức The Rev. Bill Crews và Tổ chức Exodus

Cung cấp các dịch vụ trợ giúp và hỗ trợ như nhân viên xã hội, tuyên úy, tư vấn, cung cấp thực phẩm và hỗ trợ phúc lợi.

Điện thoại: (02) 8752 4600

Trang web: www.billcrews.org

Địa chỉ: 180 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

UnitingCare

Quản lý trường hợp cho người cao niên và người chăm sóc họ, các chương trình sống độc lập, hỗ trợ sinh hoạt và hỗ trợ chỗ ở.

Điện thoại: 1800 864 846

Trang web: www.unitingcare.org.au

Dịch vụ cho Người Vô gia cư Wesley

Điện thoại: 1300 259 789

Trang web: www.wesleymission.org.au/about-us/contact-us

Bên vực, quyền hạn pháp lý và thông tin

Hội đồng Chống kỳ thị NSW

Dành cho người bị phân biệt đối xử do giới tính, tình trạng mang thai, chủng tộc, tuổi tác, sở thích tình dục, tình trạng hôn nhân hoặc gia đình, khuyết tật hoặc các mối liên kết cá nhân.

Điện thoại: 1800 670 812

Trang web: www.antidiscrimination.nsw.gov.au

Ủy hội Nhân quyền Úc

Cơ quan độc lập điều tra và giải quyết các khiếu nại về tình trạng phân biệt đối xử trái luật về giới tính, chủng tộc, khuyết tật và tuổi tác.

Điện thoại: 1300 656 419 or (02) 9284 9888

Trang web: www.humanrights.gov.au/complaints

Capacity Australia

Cổng thông tin về nguồn lực dành cho người không thể tự quyết định và cho nhà cung cấp dịch vụ.

Trang web: www.capacityaustralia.org.au/about-capacity-australia

Giám sát viên Liên bang

Các khiếu nại về các Bộ sở trong Chính phủ Úc.

Điện thoại: 1300 362 072

Trang web: www.ombudsman.gov.au

Trung tâm Tư pháp Cộng đồng

Dịch vụ miễn phí của chính phủ giúp mọi người giải quyết tranh chấp thông qua hòa giải.

Điện thoại: 1800 990 777

Trang web: www.cjc.justice.nsw.gov.au

Khiếu nại qua My Aged Care

Nếu quý vị có quan ngại về bất kỳ lĩnh vực nào trong trải nghiệm chăm sóc người cao niên của quý vị (hoặc của người thân), quý vị có thể nêu mối lo ngại đó thông qua My Aged Care.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/contact-us/complaints

Hội đồng Người cao niên (Council of the Ageing, COTA)

Tổ chức bên vực dành cho người trên 50 tuổi. Tổ chức phi chính phủ hoạt động chú trọng vào người tiêu dùng nhằm vận động việc bảo đảm quan điểm của người cao niên được lắng nghe.

Điện thoại: (02) 9286 3860/1800 449 102

Trang web: www.cotansw.com.au

Người lãnh Cấp dưỡng và Kết hợp Lương hưu

Bên vực cho người có thu nhập thấp trong các lĩnh vực quyền lợi người tiêu dùng, nhà ở, dịch vụ dành cho người cao niên, chi phí sinh hoạt và thu nhập.

Điện thoại: 1800 451 488/(02) 8836 2100

Trang web: www.cpsa.org.au

Đăng ký ĐỪNG GỌI ĐẾN (DO NOT CALL Register)

Dịch vụ miễn phí mà người tiêu dùng có thể đăng ký số điện thoại nhà, số điện thoại di động hoặc số fax một cách an toàn để giảm bớt các cuộc gọi tiếp thị không mong muốn qua điện thoại.

Điện thoại: 1300 792 958

Giám sát viên về Năng lượng và Nước NSW

Nếu quý vị gặp vấn đề về điện, ga hoặc nước.

Điện thoại: 1800 246 545

Trang web: www.ewon.com.au

Dịch vụ Pháp lý về Quyền lợi Tài chính

Dịch vụ tài chính: tín dụng tiêu dùng; ngân hàng; đòi nợ và bảo hiểm. Hỗ trợ qua điện thoại và tư vấn tài chính với tư vấn và đại diện pháp lý.

Điện thoại: 1800 007 007 (Đường dây Toàn quốc Hỗ trợ về Nợ nần)

Điện thoại: 1800 844 949 (Đường dây Tư vấn Pháp luật)

Trang web: www.financialrights.org.au/about-us/contact-us

Uy hội Đặc trách Khiếu nại về Chăm sóc Y tế

Có thể khiếu nại về bất kỳ nhà cung cấp dịch vụ y tế nào ở NSW bao gồm bác sĩ, y tá, nha sĩ, dược sĩ, chuyên viên tâm lý, bác sĩ chỉnh xương, chuyên viên về chân và những người khác.

Điện thoại: 1800 043 159/(02) 9219 7444

TTY: (02) 9219 7555 (hoặc qua NRS 133 677)

Trang web: www.hccc.nsw.gov.au

Kết nối Công lý (Justice Connect)

Tổ chức từ thiện về pháp lý giúp đỡ mọi người trong nhiều lĩnh vực luật pháp và ở tất cả các giai đoạn của vấn đề pháp lý, bao gồm cả ngược đãi người cao niên.

Điện thoại: (02) 8599 2100

Trang web: www.justiceconnect.org.au

LawAccess NSW

Thông tin pháp lý miễn phí và dịch vụ giới thiệu.

Điện thoại: 1300 888 529

Trò chuyện trực tiếp: Có sẵn thông qua trang web của chúng tôi

Trang web: www.lawaccess.nsw.gov.au

Trợ giúp Pháp lý (Legal Aid)

Tư vấn pháp lý miễn phí cho người có hoàn cảnh khó khăn trên toàn khắp NSW và đại diện trong một số trường hợp. Có các tờ thông tin và tiện ích trợ giúp về các vấn đề pháp lý bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng.

Điện thoại: 1300 888 529

Trang web: www.legalaid.nsw.gov.au

Trợ giúp Pháp lý Burwood

Điện thoại: (02) 9747 6155

Trung tâm Luật pháp Cộng đồng Marrickville

Trung tâm pháp lý cộng đồng phi lợi nhuận cung cấp các dịch vụ pháp lý và có liên quan miễn phí, dễ tiếp cận cho những người gặp bất lợi về kinh tế và xã hội, chẳng hạn như Dịch vụ Tư vấn cho Người thuê nhà Inner West và nhiều thứ khác nữa.

Điện thoại: (02) 9889 2899

Trang web: www.mlc.org.au/contact

Người Cao niên Toàn quốc Úc

Chúng tôi đấu tranh hết sức để đạt được kết quả tốt hơn cho tất cả người cao niên Úc.

Điện thoại: 1300 76 50 50

Trang web: www.nationalseniors.com.au

Đường dây Trợ giúp Đối với Ngược đãi Người cao niên và Người khuyết tật NSW

Ủy hội Người cao niên và Người khuyết tật NSW (ADC) đã được thành lập để ngăn ngừa và bảo vệ tốt hơn cho người cao niên và người trưởng thành bị khuyết tật khỏi bị ngược đãi, bỏ bê và bóc lột. Dịch vụ miễn phí cung cấp thông tin, hỗ trợ và giới thiệu liên quan đến việc ngược đãi người cao niên và người lớn bị khuyết tật sống trong cộng đồng trên khắp NSW. Bất cứ ai cũng có thể gọi đến.

Điện thoại: 1800 628 221

Trang web: www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au

Tòa Tài phán Dân sự & Hành chính NSW (NSW Civil & Administrative Tribunal, NCAT)

Tái xét các quyết định của các cơ quan chính phủ Tiểu bang trong lĩnh vực Dịch vụ Cộng đồng. Các đề tài NCAT quan tâm bao gồm các vấn đề về thuê nhà và công trình xây dựng, các quyết định về quyền giám hộ và tái xét các quyết định của chính phủ về mặt hành chính.

Điện thoại: 1300 006 228

Trang web: www.ncat.nsw.gov.au

Buôn bán Công bằng NSW (NSW Fair Trading)

Cổ xúy thị trường công bằng cho người tiêu dùng và thương nhân thông qua việc tuân thủ và bảo vệ cộng đồng.

Điện thoại: 13 32 20

Trang web: www.fairtrading.nsw.gov.au/about-fair-trading

Ban Giám hộ NCAT (NCAT Guardianship Division)

Đề ra quyết định cho người không thể tự quyết định. Bảo vệ quyền và sự độc lập của người cao niên bị khuyết tật và/hoặc bệnh mạn tính.

Điện thoại: 1300 006 228 và bấm số 2 để nghe các vụ việc thuộc Ban Giám hộ.

Trang web: www.ncat.nsw.gov.au/ncat/how-ncat-works/ncat-divisions-and-appeal-panel/guardianship-division.html

Giám sát viên NSW

Cơ quan chính phủ độc lập và khách quan và là tổ chức giám sát các dịch vụ cộng đồng và cơ quan chính phủ ở NSW.

Điện thoại: 1800 451 524

Trang web: www.ombo.nsw.gov.au

Người được Ủy thác và Giám hộ của NSW

Vai trò của Người được ủy thác và Người giám hộ của NSW là hoạt động như Người thi hành, Quản trị viên, Luật sư và Người được Ủy thác độc lập và khách quan cho người dân NSW. Họ cũng cung cấp các dịch vụ quản lý tài chính trực tiếp, ủy quyền và hướng dẫn cho các nhà quản lý tài chính tư nhân.

Điện thoại: 1300 109 290

Trang web: www.tag.nsw.gov.au/about-us

Văn phòng Ủy viên Dịch vụ Pháp lý NSW

Ủy viên Dịch vụ Pháp lý NSW tiếp nhận tất cả các khiếu nại về luật sư và trạng sư ở New South Wales.

Điện thoại: 1800 242 958

Trang web: www.olsc.nsw.gov.au

Mạng lưới Bệnh vực Người Cao niên OPAN (The Older Persons Advocacy Network OPAN)

Mạng lưới toàn quốc bao gồm chín tổ chức ở Tiểu bang và Lãnh thổ đã cung cấp thành công các dịch vụ bệnh vực, thông tin và giáo dục cho người cao niên ở thành phố, khu vực, nông thôn và vùng xa xôi hẻo lánh của Úc trong hơn 25 năm. Các dịch vụ miễn phí hỗ trợ người cao niên và người đại diện của họ giải quyết các vấn đề liên quan đến các dịch vụ chăm sóc người cao niên do Liên bang tài trợ.

Điện thoại: 1800 700 600, 8 giờ sáng - 8 giờ tối, Thứ Hai - Thứ Sáu, 10 giờ sáng - 4 giờ chiều Thứ Bảy

Trang web: www.opan.com.au

Trung tâm Trợ giúp Pháp lý Redfern

Chúng tôi tư vấn pháp lý và quản lý trường hợp miễn phí, thực hiện giáo dục pháp lý cho cộng đồng và tham gia cải cách luật pháp.

Điện thoại: (02) 9698 7277

Trang web: www.rlc.org.au

Dịch vụ Quyền lợi người Cao niên

Trung tâm pháp lý cộng đồng cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại, bệnh vực, tư vấn pháp lý và giáo dục cho người cao niên ở NSW về nhiều lĩnh vực: ngược đãi người cao niên, quyền của người sống trong viện dưỡng lão, ký túc xá và làng hưu trí, các vấn đề giữa cư dân sống trong khu nhà tập thể và các vấn đề pháp lý khác đối với người cao niên.

Điện thoại: 1800 424 079/(02) 9281 3600

Trang web: www.seniorsrightsservice.org.au

Silver Rainbow

Dự án Silver Rainbow được thiết kế để cải thiện trải nghiệm của người thuộc giới LGBTI khi họ già đi và thuộc về hệ thống chăm sóc người cao niên của Úc.

Điện thoại: (02) 7209 6301

Địa chỉ: LGBTIQ+ Health Australia, Gadigal Land of the Eora Nation, Suite 2101, Level 21, 233 Castlereagh Street, Sydney NSW 2000

Trang web: www.lgbtiqhealth.org.au/silver_rainbow

Cơ quan Khiếu nại Tài chính Úc (AFCA)

Khiếu nại về ngân hàng, hưu bổng và lập kế hoạch tài chính.

Điện thoại: 1800 931 678

Trang web: www.afca.org.au/make-a-complaint

Hiệp hội Người Thuê nhà NSW

Thông tin về thuê nhà, tư vấn và các nguồn lực trực tuyến.

Điện thoại: 1800 251 101 (Đường dây tư vấn: Thứ Hai 10 giờ sáng -

1 giờ chiều, Thứ Năm 2 giờ chiều - 5 giờ chiều) hoặc (02) 8117 3700

để được giới thiệu đến các dịch vụ địa phương.

Trang web: www.tenants.org.au

Dịch vụ Pháp lý Dành cho Phụ nữ NSW

Thông tin về pháp luật, tư vấn và giới thiệu cho phụ nữ

Điện thoại: 1800 801 501

- Đường dây Tư vấn pháp lý về Bạo hành trong

Gia đình – 1800 810 784

- Đường dây Tư vấn Pháp luật Phụ nữ – 1800 801 501

- Chương trình Pháp lý Dành cho Phụ nữ Thổ dân – 1800 639 784

Trang web: www.wlsnsw.org.au

Điểm tiếp cận chăm sóc người cao niên và người khuyết tật

Dịch vụ Chăm sóc và Phục hồi Chức năng Mạn tính về Sức khỏe Người cao niên – Nhóm Tiếp cận Chăm sóc

Điểm liên lạc về các dịch vụ chăm sóc người cao niên và phục hồi chức năng tại Khu Y tế Địa phương Sydney và giới thiệu điều dưỡng cộng đồng chỉ dành cho các vùng Camperdown, Concord và Canterbury. Có đến bốn mươi nhóm bao gồm quản lý trường hợp, nhóm trị liệu tại nhà và ban ngày, trung tâm ban ngày và y tá chuyên về mất chủ động đại tiểu tiện. Cần có giấy giới thiệu.

Điện thoại: 1300 722 276

Trang web: www.slhd.nsw.gov.au/ACRS/ACCT.html

Dịch vụ Tìm kiếm Chăm sóc Inner West (Care Finder Service Inner West)

Care Finder có thể hỗ trợ miễn phí cho người cao niên yếu thể trong việc tiếp cận hệ thống chăm sóc người cao niên của Úc, giúp họ hiểu những dịch vụ nào hiện có để hỗ trợ họ sống trong cộng đồng và tại nhà, thiết lập cuộc thẩm định cũng như tìm và chọn dịch vụ. Đường dây điện thoại tổng quát có thể hỗ trợ họ tìm dịch vụ địa phương khi quỹ tài trợ thay đổi.

Điện thoại: 1800 346 337

Trang web: www.cesphn.org.au/community/services-in-your-region/aged-care/care-finder-2

Khu Y tế Địa phương Sydney

Tất cả các giới thiệu – cổng vào các dịch vụ

Điện thoại: (02) 9767 6050

Email: SLHD-carefinders@health.nsw.gov.au

Hội Từ thiện (The Benevolent Society)

Tất cả các giới thiệu đều tập trung vào hỗ trợ người vô gia cư và nhà ở

Điện thoại: 1800 236 762

Email: customercare@benevolent.org.au

Uniting (NSW ACT)

Tất cả các giới thiệu tập trung vào hỗ trợ người vô gia cư và nhà ở

Điện thoại: 1800 411 817

Email: CarefindersNetwork@uniting.org

Cass Care Ltd

Chú trọng đặc biệt về sự đa dạng văn hóa và ngôn ngữ

Điện thoại: (02) 9789 4587

Email: carefinderservice@cass.org.au

Relationship Australia

Chú trọng đặc biệt của Care Leaver

Điện thoại: (02) 9687 3636

Email: carefinder@ransw.org.au

Trung tâm Tuổi già Khỏe mạnh

Dành cho những thắc mắc ít chuyên sâu hơn và lời khuyên thiết thực về tuổi già khỏe mạnh – Trung tâm Láng giềng Newtown.

Điện thoại: (02) 9564 7333

Địa chỉ: 11-13 Darley Street, Newtown, NSW 2042

Trang web: www.newtowncentre.org.au

My Aged care

Cổng thông tin của chính phủ để tiếp cận dịch vụ chăm sóc nhằm hỗ trợ quý vị tìm các dịch vụ để sống độc lập tại nhà và trong cộng đồng

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au

Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc (National Disability Insurance Scheme)

NDIS tài trợ cho người khuyết tật đủ điều kiện để họ có thêm thời gian với gia đình và bạn bè, độc lập hơn, tiếp cận các kỹ năng, công việc mới hoặc làm thiện nguyện trong cộng đồng của họ và cải thiện chất lượng cuộc sống bằng cách kết nối họ với các dịch vụ, nhóm, câu lạc bộ, y tế phụ trợ và cung cấp thông tin.

Điện thoại: 1800 800 110

Trang web: www.ndis.gov.au

Ủy hội Tuổi già và Khuyết tật (Ageing and Disability Commission, ADC)

ADC được thành lập để ngăn chặn và bảo vệ tốt hơn người cao niên và người lớn bị khuyết tật khỏi bị ngược đãi, bỏ bê và bóc lột.

Điện thoại: 1800 628 221

Trang web: www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au

Hướng dẫn Chăm sóc Người cao niên của DPS

Nguồn tiện ích này cung cấp thông tin về chăm sóc tại nhà, làng hưu trí và chăm sóc tại cơ sở.

Trang web: www.agedcareguide.com.au

Năng động và kết nối trong cộng đồng

Xem thêm các phần về Trung tâm Cộng đồng và Nhà cung cấp Dịch vụ Đa văn hóa, nơi thành lập các nhóm và sinh hoạt trong Cộng đồng.

Hội đồng Thành phố Inner West

Nhóm Tuổi già Khỏe mạnh cổ xúy nhiều các hoạt động an sinh và các sự kiện, dịch vụ, sáng kiến và thông tin khác có sẵn trong cộng đồng:

- Lớp tập thể dục và khiêu vũ
- Nhóm sáng tạo
- Trung tâm thể thao dưới nước, thư viện, trung tâm cộng đồng
- Nhóm xã hội
- Cơ hội làm thiện nguyện
- Hỗ trợ dịch vụ người cao niên tại nhà

Các chiến dịch và thông tin về các đề tài như sa sút trí tuệ, an toàn, trợ giúp tài chính, sự kiện thường niên, Lễ hội người Cao niên và nhiều thứ khác nữa.

Email: seniors@innerwest.nsw.gov.au

Điện thoại: (02) 9392 5863 – message service only

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/seniors

Các Hội đồng Thành phố khác

Hội đồng Thành phố Inner West có các hội đồng thành phố lân cận có trang web liệt kê dưới đây:

- www.burwood.nsw.gov.au/For-Residents/Our-Community/Seniors
- www.canadabay.nsw.gov.au/community/community-services/seniors
- www.strathfield.nsw.gov.au/live/seniors-and-disability-services
- www.cbccity.nsw.gov.au/community/community-services/seniors
- www.bayside.nsw.gov.au/seniors
- www.cityofsydney.nsw.gov.au/community-centres

ACON

Cung cấp sự hỗ trợ, đồng hành và lời khuyên cho thành viên lớn tuổi thuộc cộng đồng LGBTI (50+), chương trình TÌNH THƯƠNG.

Điện thoại: (02) 9206 2000

Trang web: www.acon.org.au/who-we-are-here-for/older-people/#undefined

Chương trình Năng động & Khỏe mạnh

Danh mục nguồn lực trên web do chính phủ điều hành về hoạt động thể chất cộng đồng, các chương trình phòng chống té ngã và các chương trình hoạt động thể chất tổng quát dành cho người lớn từ 50 tuổi trở lên.

Trang web: www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Đi bộ với Hiệp hội Tim mạch (Heart Foundation Walking)

Heart Foundation Walking là mạng lưới đi bộ miễn phí lớn nhất của Úc. Đó là cách giao tế, vui nhộn và dễ dàng để mọi người cùng đi bộ và năng động.

Các nhóm đi bộ cũng được quảng bá trên trang web Hội đồng Thành phố Inner West.

Điện thoại: 13 11 12

Trang web: www.walking.heartfoundation.org.au

Cơ quan Hỗ trợ người Á Nhĩ Lan (Ireland) NSW

Dịch vụ hỗ trợ kín đáo, cảm thông, chu đáo dành cho các cá nhân và nhóm trong cộng đồng người Á Nhĩ Lan mở rộng.

Điện thoại: 1800 186 966

Địa chỉ: 64 Devonshire Street, Surry Hills, NSW 2010

Trang web: www.irishsupportagency.org.au

Trung tâm Y tế Cộng đồng Dành cho Phụ nữ Leichhardt

Nhiều các chương trình và khóa học dành cho phụ nữ, cùng với các cuộc hẹn khám sức khỏe.

Điện thoại: (02) 9560 3011

Trang web: www.lwchc.org.au

Marrickville Men's Shed

Điện thoại: 0414 620 519 (Stuart Grigg)

Địa chỉ: 107 Redfern Street Redfern NSW 2204

Trang web: www.mensshed.org/find-a-shed

Men's Shed Haberfield

Nhóm xã hội dành cho nam giới sản xuất các sản phẩm đồ gỗ theo dự án cá nhân cũng như các mặt hàng hiến tặng cho các nhóm cộng đồng địa phương. Không cần kinh nghiệm làm mộc.

Điện thoại: (02) 8752 2500 (Mary MacKillop)

Địa chỉ: Mary MacKillop Outreach Centre,
1-5 Rogers Avenue, Haberfield NSW 2045

Men's Shed Leichhardt

Địa chỉ: Blackmore Oval, Canal Rd, Leichhardt NSW 2045

Email: info@lcmsi.com

Trang web: www.mensshed.org/find-a-shed

Tổ chức Âm nhạc (Ashfield)

Biểu diễn mỗi năm hai lần tại Tòa thị chính Ashfield.

Điện thoại: (02)9793 1331

Trang web: www.facebook.com/AshfieldMusicalSociety

My Aged Care

Quý vị có thể đăng ký với My Aged Care nếu muốn tham gia nhóm hỗ trợ xã hội, bao gồm cả các chuyến đi chơi bằng xe buýt.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au

Người Cao niên Toàn quốc

Nhóm gặp gỡ dành cho người cao niên Úc.

Điện thoại: 1300 76 50 50

Trang web: www.nationalseniors.com.au

Phòng Thể thao NSW

Để biết thông tin về các tổ chức và chương trình tập thể dục ở khu vực địa phương của quý vị.

Điện thoại: 13 13 02

Trang web: www.sport.nsw.gov.au

Mạng lưới Phụ nữ Cao niên (Newtown)

Các hoạt động và bệnh vực về các vấn đề phụ nữ cao niên quan tâm.

Điện thoại: (02) 9519 8044

Địa chỉ: 8-10 Victoria Street, Newtown NSW 2042

Trang web: www.ownnsw.org.au

Probus

Probus là hệ thống các câu lạc bộ giải trí dành cho người đã nghỉ hưu hoặc bán hưu trí. Phương châm của câu lạc bộ là vui vẻ, tình bạn và đoàn kết.

Câu lạc bộ Probus – Ashfield 5/10

Các cuộc họp chung được tổ chức vào thứ Hai tuần thứ 3 hàng tháng vào lúc 10 giờ sáng. Các hoạt động bao gồm nhóm đi bộ, Câu lạc bộ chơi Ghép chữ (Scrabble), Câu lạc bộ Cà phê, họp mặt ngoài công viên hàng tuần, BBQ, du ngoạn, diễn giả khách mời và các kỳ nghỉ hàng năm.

Điện thoại: 0405 327 447 (Chủ tịch); (02) 9797 9455/0403 882 451 (Thư ký)

Địa chỉ: Lầu 1, Club Ashfield, 1-11 Charlotte Street, Ashfield NSW 2131

Trang web: www.ashfieldprobus@hotmail.com

Câu lạc bộ Probus – Balmain Kết hợp

Gặp mặt vào thứ Năm tuần thứ 2 hàng tháng vào lúc 10 giờ sáng (đến sớm).

Điện thoại: 1300 630 488

Email: smroll86@gmail.com (Thư ký: Sue Roll)

Email: margaretdunn@bigpond.com (Chủ tịch: Margaret Dunn)

Địa chỉ: Balmain Town Hall Meeting Room, 370 Darling St, Balmain NSW 2041

Câu lạc bộ Probus – Balmain East Hỗn hợp

Họp mặt vào Thứ Tư đầu tiên của mỗi tháng lúc 11 giờ sáng.

Điện thoại: 0414 709 149 (Chủ tịch)

Địa chỉ: Cat & Fiddle Hotel, 456 Darling Street, Balmain NSW 2041

Email: presidentprobus.balmaineast@gmail.com

Membership: bempc@gmail.com

Trang web: www.probusouthpacific.org/microsites/balmaineastmixed

Câu lạc bộ Probus Club – Dành cho quý bà Haberfield

Họp mặt thứ Sáu tuần thứ 3 hàng tháng từ 10 giờ sáng đến 12 giờ trưa.

Điện thoại: (02) 9713 6689

Địa chỉ: St David's Uniting Church, 51 Dalhousie Street, Haberfield NSW 2045

Câu lạc bộ Probus – Leichhardt

Họp mặt vào Thứ Năm tuần thứ 3 hàng tháng từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều, sau đó là bữa trưa không bắt buộc. Bao gồm Nhóm Sách, Nhóm Đi Bộ và Nhóm Ăn Tối.

Điện thoại: 1300 630 488 (Probus Nam Thái Bình Dương)

Địa chỉ: Leichhardt Bowling Club, 88-92 Piper Street, Lilyfield NSW 2040

Trang web: www.probusouthpacific.org/microsites/leichhardt

Câu lạc bộ Probus - Marrickville

Họp mặt vào thứ Hai tuần thứ 3 hàng tháng lúc 10 giờ sáng.

Điện thoại: 1300 630 488 (Probus South Pacific)

Địa chỉ: Marrickville Golf Club, Wharf Street, Marrickville NSW 2204

Đoàn hát Thiệu Hưng (Shaoxing) Sydney

Nhóm xã hội và hợp xướng. Gặp gỡ các ngày thứ Năm từ 1 giờ 30 chiều đến 4 giờ 30 chiều.

Điện thoại: 0408 649 591

**Địa chỉ: Civic Centre, Ground Floor, Inner West Council
Service Centre, 260 Liverpool Street,
Ashfield NSW 2131**

Trung tâm Sức khỏe Người Cao niên Uniting

Các chương trình sức khỏe và phúc lợi để duy trì sự năng động và kết nối.

Điện thoại: 1800 864 846

Trang web: www.uniting.org/services/senior-health-hub.html

Đại học Thời đại Thứ ba (U3A)

Giáo dục ban ngày không chính thức cho người không còn làm việc toàn thời gian do các thành viên phụ trách.

Điện thoại: (02) 9252 2033

Trang web: www.sydneyu3a.org

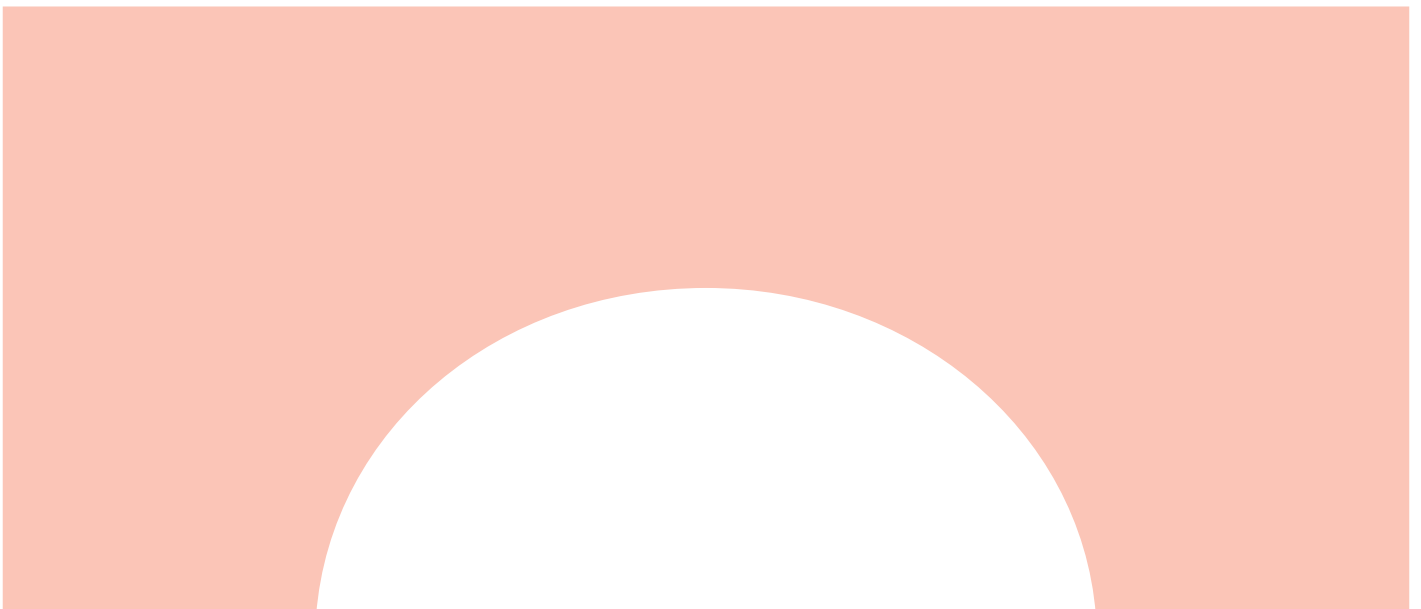
Trường Wesley Dành cho người Cao niên

Cung cấp hơn 100 khóa học để giúp người cao niên học các kỹ năng mới và hòa nhập xã hội trong một môi trường an toàn và hỗ trợ. Các lớp học được tổ chức từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Điện thoại: (02) 9263 5416

Email: schoolforseniors@wesleymission.org.au

Trang web: www.wesleymission.org.au/schoolforseniors



Người chăm sóc

Carers NSW

Carers NSW làm việc với tất cả những người chăm sóc bất kể tuổi tác, địa điểm, giai đoạn cuộc đời hoặc hoàn cảnh của họ. Điều này bao gồm những người chăm sóc các cá nhân có nhu cầu hỗ trợ liên quan đến tuổi già, khuyết tật, sức khỏe và bệnh tâm thần. Để biết thông tin, hỗ trợ và tư vấn về người chăm sóc, hãy liên lạc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Điện thoại: (02) 9280 4744

Trang web: www.carersnsw.org.au/about-us

Cửa ngõ Người Chăm sóc (Carer Gateway)

Dịch vụ trực tuyến và điện thoại toàn quốc cung cấp thông tin và nguồn lực thiết thực để hỗ trợ người chăm sóc, chẳng hạn như chăm sóc thay thế, hỗ trợ đồng đẳng, nhóm hỗ trợ, tư vấn và nhiều thứ khác nữa.

Điện thoại: 1800 422 737

Trang web: www.carergateway.gov.au

My Aged Care

Để tiếp cận dịch vụ chăm sóc thay thế tại nhà hoặc tại trung tâm và để có các lựa chọn linh hoạt, hãy truy cập trang web My Aged Care và nhập mã vùng bưu điện nơi quý vị cư ngụ.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Hỗ trợ về máy tính

Hiệp hội Câu lạc bộ Máy tính Người cao niên Úc

Tạo điều kiện phát triển kỹ năng máy tính cho người cao niên.

Điện thoại: 0434 857 222

Trang web: www.ascca.org.au

Chương trình Được kết nối (Be Connected Program)

Chương trình của chính phủ giúp đỡ người Úc trực tuyến. Học theo tốc độ của riêng quý vị với các khóa học miễn phí về mọi thứ từ cách truy cập Internet, thực hiện cuộc gọi điện video hoặc cài đặt thiết bị của quý vị.

Điện thoại: 1300 795 897

Trang web: www.beconnected.esafety.gov.au

Câu lạc bộ Computer Hannaford

Hãy ngồi cùng người dạy kèm để được hỗ trợ trực tiếp. Học các kỹ năng computer cơ bản hoặc phức tạp, sử dụng iPad và các máy tính bảng, điện thoại thông minh, laptop, máy tính xách tay, PC và máy tính Mac khác. Phục vụ nhiều kỹ năng với sự hỗ trợ của người dạy kèm thiện nguyện thân thiện. Dành cho người từ 55 tuổi trở lên. Cần giữ chỗ. Mọi thắc mắc và đặt chỗ vui lòng liên hệ văn phòng. Phí thành viên hàng năm \$10.

Địa chỉ: 608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Điện thoại: (02) 9392 5869

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/hannaford-community-centre

Các Thư viện của Hội đồng Thành phố Inner West

Sinh viên trợ giúp computer riêng cho từng người và các chương trình chính thức trong năm tại các thư viện ở inner west.

Chương trình Công nghệ Dành cho Thanh thiếu niên

Người Dạy kèm Công nghệ cho Thanh thiếu niên quy tụ học sinh trung học và người lớn trong chương trình hỗ trợ công nghệ liên thế hệ. Người dạy kèm là sinh viên sẽ hỗ trợ người lớn với các thắc mắc phổ biến về công nghệ và giúp họ giải quyết các vấn đề kỹ thuật số.

Người Cao niên Am hiểu Kỹ thuật (Tech Savvy Seniors)

Lớp học computer cơ bản miễn phí dành cho người cao niên. Chương trình này hỗ trợ những người cao niên có ít hoặc không có kinh nghiệm về kỹ thuật số phát triển kỹ năng và sự tự tin trong việc sử dụng công nghệ để giao tế xã hội, tiếp cận các dịch vụ hoặc thực hiện công việc kinh doanh cá nhân.

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries

Các Chương trình khác cho người Cao niên Am hiểu Công nghệ

Chương trình người Cao niên Am hiểu Công nghệ được tài trợ thông qua sự hợp tác giữa Chính phủ NSW và Telstra. Có một số loại khóa đào tạo chính thức miễn phí dành cho người cao niên, từ cơ bản đến cụ thể hơn.

Trang web: www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors or www.sydneycommunitycollege.edu.au

Xem trang 18-19 về Probus, U3A, và Trường dành cho người cao niên Wesley.

Chứng sa sút trí tuệ

Một số dịch vụ được Bộ Y tế và Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc công nhận để cung cấp hỗ trợ. Có khi sẽ áp dụng Tiêu chí đủ điều kiện.

Nhóm Tiếp cận Chăm sóc – Khu Y tế Địa phương Sydney

Tiếp nhận cho các dịch vụ Chăm sóc Mạn tính và Phục hồi Chức năng cho Bệnh nhân Cao niên Ngoại trú, Dịch vụ Lưu động và Cộng đồng.

Điện thoại: 1300 722 276

Trang web: www.slhd.nsw.gov.au/acrs/ACCT.html

Nghệ thuật: Bộ Công cụ Nghệ thuật và Chứng sa sút trí tuệ (Bảo tàng Nghệ thuật Đương đại)

Nguồn tài nguyên trực tuyến, thiết kế cho người mắc chứng sa sút trí tuệ và mạng lưới hỗ trợ của họ. Mua lẻ giá \$60.

Trang web: www.mca.com.au/learn/art-dementia/artful-online-toolkit

Baptist Care

Dịch vụ tư vấn chứng sa sút trí tuệ cho khu vực Inner West.

Email: ask@baptistcare.org.au

Điện thoại: 1300 275 227

Trung tâm về Não và Tinh thần (thuộc Đại học Sydney)

Điện thoại: (02) 9351 0774

Cửa ngõ Người Chăm sóc (Carer Gateway)

Chương trình của chính phủ cung cấp các dịch vụ và hỗ trợ miễn phí cho người chăm sóc.

Điện thoại: 1800 422 737

Trang web: www.carergateway.gov.au

Chứng sa sút trí tuệ Úc (Dementia Australia)

Tổ chức toàn quốc cung cấp thông tin, giáo dục và hỗ trợ cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và người chăm sóc người Úc mắc chứng sa sút trí tuệ, Đường dây Trợ giúp Chứng sa sút trí tuệ 24/7, hội thảo dành cho người chăm sóc, thư viện tiện ích và nhóm Thiết kế Chứng sa sút trí tuệ cung cấp lời khuyên tại nhà, chăm sóc thay thế và tại trung tâm.

Điện thoại: 1800 100 500

Đường dây Trợ giúp Chứng sa sút trí tuệ Toàn quốc trong giờ làm việc

Email: helpline@dementia.org.au

Webchat: dementia.org.au/helpline/webchat

Trang web: www.dementia.org.au

Trung tâm Ella

Trung tâm Ella cung cấp trung tâm ban ngày và hỗ trợ người mắc chứng sa sút trí tuệ.

Địa chỉ: 58A Dalhousie Street, Haberfield, NSW 2045

Điện thoại: (02) 9798 5140

Trang web: www.ella.org.au

Nhóm Nhà ở Úc (Group Homes Australia)

Cung cấp mô hình chỗ ở khác và được tài trợ cho các khóa an dưỡng 5 ngày (Rementia Together). Chỗ ở, thức ăn và tất cả các dịch vụ bao gồm trong chương trình, dành cho năm người và đối tác hỗ trợ của họ, cung cấp chương trình giáo dục cải tiến về chứng sa sút trí tuệ, chia sẻ các công cụ và chiến lược để giúp quý vị sống tốt cũng như cơ hội kết nối với những người khác trong môi trường hỗ trợ và chăm sóc tại chỗ an dưỡng và trong tương lai.

Điện thoại: 1300 015 406

Trang web: www.grouphomes.com.au

Trợ giúp Láng giếng Inner West – Sống Khỏe mạnh với Chứng sa sút trí tuệ

Chuỗi hội thảo và trà sáng được tổ chức tại 5 Senses Garden ở Concord West, diễn ra vào Thứ Tư tuần thứ nhất và tuần thứ ba trong tháng từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều. Dành cho người mắc chứng sa sút trí tuệ và người chăm sóc.

Điện thoại: (02) 9799 5099

Email: maja@iwna.com.au

Trang web: www.iwna.com.au

Trung tâm Ban ngày cho Người sa sút trí tuệ Kalparrin

Chăm sóc thay thế bảy ngày mỗi tuần cho người mắc chứng sa sút trí tuệ từ trung bình đến nặng và hỗ trợ người chăm sóc.

Điện thoại: (02)9743 6549

Trang web: www.yourcare.org/supplier/profile/kalparrin-day-care-centre-inner-west

Trung tâm Chăm sóc Cộng đồng Lucan

Dịch vụ trung tâm ban ngày dành cho người già yếu và người mắc chứng sa sút trí tuệ. Các nhóm đa văn hóa (Ý, Hy Lạp và Nga) và hỗ trợ người chăm sóc, bao gồm cả đưa đón.

Điện thoại: (02)9564 2022

Địa chỉ: 158 Lilyfield Road, Lilyfield NSW 2040

Trang web: www.unitingcare.org.au

3Bridges – Chương trình Chăm sóc Đặc biệt Chứng sa sút trí tuệ

3Bridges tập trung giải quyết những thách thức mà những người mắc chứng sa sút trí tuệ, người chăm sóc trong gia đình họ cũng như các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và chăm sóc cộng đồng phải đối mặt.

Điện thoại: 1300 327 434

Địa chỉ: 320 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

Trang web: 3bridges.org.au

Memory Cafes

- DeCafe Leichhardt – hỗ trợ khác 1800 486 484 hoặc email: ask@uniting.org
- Canterbury Bankstown Dementia Café – email: CBDeMentiacafe@gmail.com
- dementiacarersaus@gmail.com

Khu Y tế Địa phương Sydney

Chuyên gia Y tế Sức khỏe Người cao niên

Điện thoại: 1300 722 276

The Connection – nhóm chăm sóc nam giới bị chứng sa sút trí tuệ

Thứ Sáu đầu tiên của tháng ở Five Dock.

Email: anne.tunks@health.nsw.gov.au

Điện thoại: (02) 9767 5953

Nhóm Chăm sóc Hỗ trợ Chứng sa sút trí tuệ

Vào buổi sáng thứ Tư cuối cùng mỗi tháng.

Email: SLHD-DementiaSupport@health.nsw.gov.au

Điện thoại: (02) 9562 5495

Bạo hành Trong nhà và Gia đình

Đường dây Trợ giúp về Ngược đãi Người Cao niên và Người Khuyết tật

Là thành viên Ủy hội Người cao niên và Người khuyết tật NSW (ADC). ADC được thành lập để ngăn chặn và bảo vệ tốt hơn người cao niên và người lớn khuyết tật khỏi bị ngược đãi, bỏ bê và bóc lột.

Điện thoại: 1800 628 221

Trang web: www.facs.nsw.gov.au/resources/statistics/ageing-and-disability-abuse-helpline

Đường dây về Bạo hành Gia đình NSW

Đường dây về Bạo hành trong Gia đình cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại, thông tin và giới thiệu cho phụ nữ và bạn tình đồng giới đang hoặc đã từng bị bạo hành trong gia đình. Các nữ nhân viên phụ trách đã qua đào tạo rất nhạy cảm với nhu cầu của những người từng bị bạo hành trong gia đình. Nhân viên Đường dây về Bạo hành trong Gia đình nhận thức được nhu cầu đặc biệt của phụ nữ thổ dân và phụ nữ thuộc các nền văn hóa khác, cũng như người sống ở vùng nông thôn và vùng xa xôi hẻo lánh.

Điện thoại: 1800 65 64 63

Trang web: www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/helpline

1800 Respect

Cung cấp tư vấn khủng hoảng trực tuyến và qua điện thoại 24/7 cho bất kỳ ai – phụ nữ và nam giới – ở Úc đã từng trải qua hoặc có nguy cơ bị tấn công tình dục, bạo hành trong nhà hay gia đình và những người không phạm tội hỗ trợ họ.

Điện thoại: 1800 737 732

Trang web: www.1800respect.org.au

Đề phòng té ngã

Y tế NSW

Cung cấp thông tin và liên kết đến các dịch vụ y tế công cộng trong NSW và tiếp cận các chuyên gia y tế như y tá cộng đồng, nha sĩ, chuyên viên dinh dưỡng, bác sĩ, chuyên viên phục hoạt trị liệu, chuyên viên đo thị lực, dược sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên điều trị chân và chuyên viên tâm lý.

Điện thoại: (02) 9391 9000

Trang web: www.health.nsw.gov.au/falls/Pages/default.aspx

Luôn Năng động và Đứng vững

Tài liệu từ Bộ Y tế NSW.

Trang web: www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/pdf/stayactive_web_final.pdf

Chương trình Stepping On

Stepping On là chương trình phòng ngừa té ngã MIỄN PHÍ dài 7 tuần dành cho người lớn từ 65 tuổi trở lên và người lớn Thổ dân từ 50 tuổi trở lên.

Điện thoại: 1800 255 774

Email: SLHD-Heal@health.nsw.gov.au

Trang web: www.activeandhealthy.nsw.gov.au/home/stepping-on

Trợ giúp tài chính và đọc viết

Cơ quan Quản lý Năng lượng Úc

Hỗ trợ những khách hàng yếu thế gặp khó khăn thanh toán hóa đơn.

Điện thoại: 1300 585 165 (có thể bị tính phí cuộc gọi)

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 10 giờ sáng–4 giờ chiều (AEST/AEDT)

Trang web: www.aer.gov.au

Sở Thuế vụ Úc

ATO là cơ quan thu thuế chính của Chính phủ. Vai trò của cơ quan là quản lý và định hình các hệ thống thuế, thuế tiêu thụ đặc biệt và hưu bổng nhằm tài trợ cho các dịch vụ cho người dân Úc.

Điện thoại: 13 28 65

Trang web: www.ato.gov.au

Dịch vụ Phúc lợi Cộng đồng Burwood

Hỗ trợ điện, nước và hóa đơn

Điện thoại: (02) 9744 1866

Giám sát viên Năng lượng và Nước

Cần giúp đỡ để thanh toán hóa đơn năng lượng và nước của quý vị?

Điện thoại: 1800 246 545

Trang web: www.ewon.com.au

Bộ Đặc trách Biến đổi Khí hậu, Năng lượng, Môi trường và Nước

Hướng dẫn về tiết kiệm, giảm giá và các nguồn lực khác dành cho người cao niên.

Trang web: www.energy.gov.au/households/household-guides/life-stages-advice/seniors-guide-energy-saving

Đường dây Toàn quốc Trợ giúp về Nợ nần

Dịch vụ miễn phí và kín đáo từ các cố vấn tài chính chuyên nghiệp.

Điện thoại: 1800 007 007

Trang web và Trò chuyện trực tiếp: www.ndh.org.au

Khoản vay NILS

Chương trình cho vay không tiền lãi (No Interest Loans Scheme NILS) cung cấp cho cá nhân và gia đình có thu nhập thấp được tiếp cận tín dụng an toàn, công bằng và giá cả phải chăng. Có một số nhà cung cấp địa phương.

Điện thoại: 1300 232 663

Địa chỉ: MTC Australia 334-336 Illawarra Rd, Marrickville NSW 2204

Trang web: www.mtcaustralia.com.au/support/nils

Công cụ Tìm kiếm Tiết kiệm (Savings Finder)

Giúp quý vị tìm các khoản chức giảm và phiếu giảm giá của Chính phủ NSW liên quan với quý vị.

Trang web: www.service.nsw.gov.au/campaign/savings-finder

Thẻ người Cao niên

Chương trình hàng năm hỗ trợ người cao niên bằng thẻ giảm giá và danh bạ liên quan.

Điện thoại: 13 77 88

Trang web: www.seniorcard.nsw.gov.au

Dịch vụ Úc (Services Australia)

Hỗ trợ cho người cao niên Úc. Quý vị có thể đăng ký để gặp Nhân viên Dịch vụ Thông tin Tài chính hoặc Chuyên gia Chăm sóc Người cao niên. Hội thảo trực tuyến miễn phí về hưu trí, chăm sóc người cao niên và nhiều thứ khác nữa.

Điện thoại: 1800 227 475 (Đường dây Chăm sóc Người cao niên)

Trang web: www.servicesaustralia.gov.au/ageing

Dịch vụ NSW (Services NSW)

Chương trình giảm giá – và quý vị có thể đặt hẹn với chuyên gia tìm kiếm khoản tiết kiệm.

Điện thoại: 13 77 88

Trang web: www.service.nsw.gov.au/services/concessions-rebates-and-assistance

Thực phẩm

Giáo hội Anh giáo All Saints, Petersham

BBQ cộng đồng và các bữa ăn, bao gồm cả đông lạnh lẫn mang đi.

Địa chỉ: 325 Stanmore Road, Petersham NSW 2049

Trang web: www.allsaintspetersham.org.au/hub-of-hope

Ask Izzy

Ask Izzy là cách miễn phí và ẩn danh để tìm kiếm sự hỗ trợ ở cấp toàn quốc và địa phương. Nó bao gồm các dịch vụ như nhà ở, bữa ăn, chăm sóc sức khỏe, tư vấn, tư vấn pháp lý và nhiều thứ khác nữa.

Trang web: www.askizzy.org.au/food/personalise/page/sub-food

Anglicare

Các kệ thực phẩm cộng đồng khác nhau cũng như thông tin và hỗ trợ

Điện thoại: 1300 111 278

Trang web: www.anglicare.org.au

Kệ thức ăn (Food Pantries)

Danh sách cập nhật các kệ thực phẩm cộng đồng địa phương:

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/community-support-and-food-service

Kệ thức ăn Addi Road

Hai địa điểm: Marrickville và Camperdown.

Dành cho người có thu nhập thấp, người thất nghiệp hoặc đang gặp khó khăn trong cuộc sống, mua sắm tại Food Pantry sẽ giúp quý vị tiết kiệm ngân sách.

Trang web: www.addiroad.org.au/the-food-pantry

Kệ thức ăn Marrickville

Mở cửa hàng ngày từ 12 giờ trưa và đóng cửa lúc 4 giờ chiều, trừ thứ Tư đến 7 giờ tối.

Địa chỉ: Hut 1, 142 Addison Road Community Centre, Marrickville NSW 2204

Điện thoại: (02)9569 7633

Kệ thức ăn Camperdown

Mở cửa từ thứ Hai đến thứ Sáu từ 12 giờ trưa và đóng cửa lúc 4 giờ chiều.

Địa chỉ: 31 Pyrmont Bridge Road,

Camperdown NSW 2050

Điện thoại: (02)9569 7633

Ngân hàng Thực phẩm NSW và ACT

Phân phối thực phẩm đến người cần nhất.

Điện thoại: (02) 9756 3099

Trang web: www.foodbank.org.au/contact-us

My Aged Care – Bữa ăn và Chuẩn bị Thực phẩm

Có nhiều dịch vụ cung cấp thực phẩm theo Hệ thống My Aged Care, cả tại nhà lẫn tại trung tâm. Nguồn tài trợ dịch vụ thay đổi theo thời gian và quý vị cần phải đăng ký. Dưới đây là một số dịch vụ địa phương. Đối với các tổ chức khác phục vụ khu vực nội thành phía Tây cung cấp thực phẩm, bao gồm các bữa ăn Trung Quốc và Kosher, hãy sử dụng công cụ tìm dịch vụ My Aged Care hoặc liên hệ với Meals On Wheels và cung cấp số My Aged Care hoặc NDIS của quý vị.

Điện thoại: 1800 200 422 My Aged Care hoặc Meals on Wheels NSW 1300 679 669

Trang web: www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/meals-and-food-preparation hay www.nswmealsonwheels.org.au

Australian Unity

Dịch vụ này bao gồm các địa phận Marrickville và Leichhardt.

Điện thoại: 1300 160 170 (tùy chọn 2)

Chăm sóc Tại nhà cho Người Thổ dân Australian Unity

Điện thoại: 1300 271 415

Bữa ăn Giao tận nhà (Meals on Wheels) Inner West

Bao gồm Ashfield và một số LGA khác của chính phủ.

Điện thoại: (02) 8745 0086

Newtown Mission – Tiệm Cà-phê Jordan

Địa chỉ: 280A King Street, Newtown NSW 2042

Trang web: www.newtownmission.org.au

Oz Harvest

Tổ chức cứu trợ thực phẩm hàng đầu của Úc. Nếu quý vị cần thực phẩm cứu trợ, vui lòng sử dụng thanh tìm kiếm bên dưới để tìm các dịch vụ cung cấp trợ giúp thực phẩm gần quý vị.

Điện thoại: (02) 9516 3877

Trang web: www.ozharvest.org/food/receive-food-individuals

Tổ chức Rev Bill Crews – Nhà hàng Loaves and Fishes

Cung cấp nhiều các dịch vụ bao gồm bữa ăn miễn phí cho người vô gia cư và người đói khổ tại một số địa điểm, bao gồm cả Ashfield.

Địa chỉ: 180 Liverpool Rd, Ashfield NSW 2131

Điện thoại: (02) 8752 4600

Trang web: www.billcrews.org/free-meals-sydney

Together 2

Đặt trụ sở tại Trung tâm Láng giếng Rozelle. Các đối tác và thiện nguyện viên địa phương giúp đỡ những người gặp khó khăn về các công việc lật vật, cửa hàng tạp hóa và các cuộc gọi điện thoại.

Địa chỉ: 754 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Điện thoại: (02) 9556 9550 (Trung tâm Láng giếng Rozelle)

Trang web: www.Together2.org.au

Second Bite

Mặc dù Second Bite không cung cấp thực phẩm cứu trợ trực tiếp cho các cá nhân, nhưng nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang tìm kiếm thực phẩm cứu trợ, chúng tôi đề nghị quý vị nên sử dụng công cụ tìm thực phẩm của chúng tôi để tìm các dịch vụ gần quý vị.

Điện thoại: 1800 263 283

Trang web: www.secondbite.org/food-finder

The Staples Bag

Doanh nghiệp xã hội do Dịch vụ Định cư Quốc tế (Settlement Services International SSI) thành lập, cung cấp khả năng tiếp cận các mặt hàng thực phẩm chất lượng cao và chi phí thấp cho những người có thu nhập thấp, điều hành siêu thị giá cả phải chăng ở Campsie.

Điện thoại: (02) 9787 6832

Địa chỉ: 449 Canterbury Road, Campsie NSW 2194

Chăm sóc vườn tược

My Aged Care

Sử dụng công cụ tìm dịch vụ My Aged Care để biết các nhà cung cấp khác có thể bao gồm dịch vụ bảo trì vườn tược hoặc nhà cửa ở vùng ngoại ô của quý vị. Trong phần này có thể gồm các nhà cung cấp.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Chăm sóc Tại nhà Người thổ dân

Chăm sóc sân vườn, bảo trì nhà cửa lật vật và bảo trì và sửa chữa nhà quy mô.

Điện thoại: 1300 271 415

Trang web: www.australianunity.com.au

Australian Unity – Burwood

Chăm sóc sân vườn, bảo trì nhà cửa lật vật và bảo trì và sửa chữa nhà quy mô.

Điện thoại: 1300 160 170

Trang web: www.australianunity.com.au

Trợ giúp Láng giềng Inner West

Dịch vụ cắt cỏ và làm vườn lật vật với chi phí được tài trợ ở khu vực Ashfield.

Điện thoại: (02) 9799 5099

Trang web: www.iwna.com.au

Trung tâm Cộng đồng Thành phố Canterbury

Dịch vụ cắt cỏ và chăm sóc vườn tược lật vật ở nội thành phía Tây.

Điện thoại: (02) 9799 9344

Trang web: www.4cs.org.au

Dịch vụ Sức khỏe

Dịch vụ Y tế Thổ dân Hợp tác xã Ltd (AMS Redfern)

Cung cấp nhiều các dịch vụ chăm sóc sức khỏe phù hợp về mặt văn hóa cho người thổ dân và người dân đảo Torres Strait, với một toán đa ngành.

Điện thoại: (02) 9319 5823

Địa chỉ: 36 Turner Street, Redfern NSW 2016

Trang web: www.amsredfern.org.au

Nhóm Tiếp cận Chăm sóc – Địa phương Sydney

Khu Y tế Tiếp nhận cho các Dịch vụ Y tế Người cao niên, Chăm sóc mạn tính và Phục hồi Chức năng – Các Dịch vụ Y tế Ngoại trú, các dịch vụ Lưu động và Cộng đồng và Y tế Phụ trợ.

Điện thoại: 1300 722 276

Trang web: www.slhd.health.nsw.gov.au/aged-health

ACON

Chúng tôi hiện hữu vì sức khỏe cộng đồng, sự hòa nhập và ứng phó với HIV cho những người thuộc nhiều khuynh hướng tính dục và giới tính khác nhau.

Điện thoại: (02) 9206 2000

Trang web: www.acon.org.au

Dịch vụ Thông tin về Rượu bia và Ma túy

Đánh giá, giới thiệu, tư vấn và giáo dục về ma túy.

Điện thoại: 1800 250 015

Trang web: www.yourroom.health.nsw.gov.au

Dịch vụ Thính lực Úc (Australian Hearing)

Các chuyên gia thính lực và các nhà tài trợ máy trợ thính được trợ cấp.

Điện thoại: 13 44 32

Trang web: www.hearing.com.au

Chấn thương Não Úc (Brain Injury Australia BIA)

Brain Injury Australia (BIA) là cơ quan thông tin trung tâm và là cửa ngõ giới thiệu trên toàn quốc nhằm tối ưu hóa sự tham gia về xã hội và kinh tế của tất cả người Úc đang sống với tình trạng bị chấn thương sọ não.

Điện thoại: (02) 9808 9390

Trang web: www.braininjuryaustralia.org.au

Bright Sky Australia

Cửa hàng tổng hợp dành cho các sản phẩm chăm sóc sức khỏe chuyên dụng: chăm sóc cá nhân – tã lót dùng một lần và có thể giặt được, quần lót hút nước, ống thông tiểu, túi đeo chân, bồn tiểu và các dụng cụ hỗ trợ tiểu tiện khác; chăm sóc vết thương – tiên tiến và truyền thống; dinh dưỡng, ống truyền thức ăn, chất bổ sung và vitamin; chăm sóc da; chăm sóc đại tiện; quản lý sức đề trên da và giường ngủ; hỗ trợ và trợ cụ di chuyển; và hô hấp.

Điện thoại: 1300 88 66 01

Trang web: www.brightsky.com.au

Hội đồng Phòng chống Ung thư

Hội đồng Phòng chống Ung thư là tổ chức từ thiện duy nhất ở Úc hoạt động trên mọi lĩnh vực liên quan đến mọi loại bệnh ung thư, từ nghiên cứu đến phòng ngừa và hỗ trợ. Chúng tôi giúp đỡ mọi người từ khâu chẩn đoán cho đến điều trị và sau khi điều trị.

Điện thoại: 13 11 20

Trang web: www.cancer.org.au

Kết nối Người Khiếm thính (Deaf Connect)

Nhà cung cấp dịch vụ trọn đời và tổ chức tác động xã hội dành cho người Úc bị khiếm thính, khiếm thị và lãng tai. Nếu quý vị trên 65 tuổi hoặc trên 50 tuổi nếu là người thổ dân và dân đảo Torres Strait, quý vị có thể xin thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu miễn phí và phụ để trực tiếp – chỉ thông qua Deaf Connect.

Trang web: www.deafconnect.org.au

Các dịch vụ Y tế (tiếp theo)

Đường dây Trợ giúp Bác sĩ Đa khoa GP (sau giờ làm việc)

Hãy gọi cho Health Direct miễn phí và y tá chuyên nghiệp sẽ đánh giá tình trạng của quý vị cũng như cung cấp cho quý vị thông tin và hỗ trợ về sức khỏe. Nếu cần, y tá sẽ chuyển quý vị đến bác sĩ đa khoa qua điện thoại.

Điện thoại: 1800 022 222

Trang web: healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

Bệnh viện – Khu Y tế Địa phương Sydney

Nhiều các dịch vụ tùy thuộc vào bệnh viện nào: cấp cứu, thương tích do tai nạn, nhập viện, chăm sóc người cao niên, phục hồi chức năng, chuyển tiếp, cho mượn thiết bị, bệnh nhân ngoại trú, phòng khám, dịch vụ bác sĩ đa khoa (Balmain), bệnh viện tại nhà.

Balmain

Điện thoại: (02) 9395 2111

**Địa chỉ: 29 Booth Street, Balmain
NSW 2041**

**Trang web: [slhd.health.nsw.gov.au/
Balmain](http://slhd.health.nsw.gov.au/Balmain)**

Canterbury

Điện thoại: (02) 9153 2000

**Địa chỉ: 575 Canterbury Road,
Campsie NSW 2194**

**Trang web: [www.slhd.nsw.gov.au/
canterbury](http://www.slhd.nsw.gov.au/canterbury)**

Concord

Điện thoại: (02) 9767 5000

**Địa chỉ: Hospital Road,
Concord NSW 2139**

**Trang web: [www.slhd.nsw.gov.au/
concord](http://www.slhd.nsw.gov.au/concord)**

Royal Prince Alfred

Điện thoại: (02) 9515 6111

**Địa chỉ: Missenden Road,
Camperdown
NSW 2050**

Trang web: www.slhd.nsw.gov.au/rpa

Bệnh viện Nha khoa Sydney

Hãy gọi đến Dịch vụ Thông tin và Tiếp nhận Sức khỏe Răng miệng Tập trung (COHHS) đối với tất cả các cuộc hẹn.

Điện thoại: (02) 9293 3200

Địa chỉ: 2 Chalmers Street, Surry Hills NSW 2010

Trang web: www.slhd.nsw.gov.au/OralHealth/patients_contacts.html

Trung tâm Y tế Cộng đồng Phụ nữ Leichhardt

Cung cấp dịch vụ chăm sóc và giáo dục y tế, y tế phụ trợ và bổ sung với chi phí thấp và phải chăng để cải thiện sức khỏe phụ nữ.

Điện thoại: (02) 9560 3011

Trang web: lwchc.org.au

Medicare

Thanh toán và dịch vụ về chăm sóc sức khỏe và thuốc men.

Điện thoại: 132 011

Trang web: www.servicesaustralia.gov.au/medicare

My Aged Care

Sử dụng công cụ tìm dịch vụ My Aged Care để tìm các dịch vụ y tế khác mà quý vị có thể tiếp cận tại nhà và trong cộng đồng, chẳng hạn như các dịch vụ y tế phụ trợ, điều dưỡng, trị liệu bàn chân, và nhiều thứ khác nữa.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Dịch vụ Tử vong và Tang chế NSW

Thông tin về những việc cần làm khi mất đi người thân thiết của quý vị.

Điện thoại: 13 77 88 (Service NSW)

Trang web: www.service.nsw.gov.au/guide/death-and-bereavement

Chương trình Dịch vụ Thính lực (Bộ Y tế và Chăm sóc Người cao niên)

Máy trợ thính được trợ giá

Điện thoại: 1800 500 726

Trang web: www.hearingservices.gov.au

Người Khuyết tật Úc

Các dịch vụ thông tin, tư vấn và giới thiệu liên quan đến quyền lợi dành cho người khuyết tật và người làm việc với họ. Dịch vụ cũng bệnh vực cá nhân và nhóm.

Điện thoại: (02) 9370 3100

Trang web: www.pwd.org.au

Cuộc sống Tích cực NSW (Positive Life NSW)

Tổ chức do người đồng đẳng đứng đầu và điều hành dành cho tất cả những người nhiễm HIV ở Úc, có trụ sở tại NSW. Thông tin, giới thiệu và tư vấn.

Điện thoại: (02) 8357 8386

Trang web: www.positivelife.org.au

Các dịch vụ Y tế (tiếp theo)

Phòng khám Sức khỏe Răng miệng Công cộng

Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe răng miệng công cộng được cung cấp cho một số người hội đủ các tiêu chí.

Điện thoại: (02) 9293 3333

Trang web: <https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/default.aspx>

Mối Quan hệ Úc (Relationships Australia)

Hỗ trợ người cao niên và gia đình họ ngăn ngừa và giải quyết xung đột gia đình, đối thoại khó khăn, lập kế hoạch (bao gồm sắp xếp về y tế, sức khỏe, tài chính và cuộc sống), cải thiện kỹ năng giao tiếp, đưa ra quyết định bảo vệ lợi ích, quyền và sự an toàn của các thân nhân, đồng thời giảm thiểu nguy cơ ngược đãi người cao niên, bao gồm lạm dụng tinh cảm và tài chính.

Điện thoại: 1300 364 277

Trang web: www.relationshipsnsw.org.au/support-services-category/senior-relationship-services

Dịch vụ Tấn công Tình dục – Khu Y tế Địa phương Sydney

Điện thoại: (02) 9515 9040

Trang web: www.slhd.nsw.gov.au/communityhealth/SexualAssault/services.html

Nhân viên Xã hội – Services Australia

Điện thoại: 132 850

Trang web: www.servicesaustralia.gov.au/social-work-services

Câu lạc bộ người Đột quỵ Inner West Sydney

Nơi dành cho người từng bị đột quỵ và mạng lưới của họ để kết nối, giao lưu và cung cấp thông tin. Họp mặt vào Thứ Ba đầu tiên hàng tháng từ 10:30 sáng đến 12:30 trưa. Để biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với Hiệp hội Phục hồi Đột quỵ NSW.

Điện thoại: 1300 650 594

Địa chỉ: Five Dock RSL, Great North Road,
Five Dock NSW 2046

Trang web: www.strokensw.org.au

Trung tâm Giới tính

Thông tin, chỗ ở, tư vấn và sức khỏe tâm thần cùng nhiều các dịch vụ hỗ trợ khác dành cho người chuyển giới, người đa dạng giới tính và người khám phá giới tính để có quyết định sáng suốt.

Điện thoại: (02) 9519 7599 or (02) 9569 2366

Trang web: www.gendercentre.org.au

Thị lực Úc (Vision Australia)

Chương trình Kính đeo mắt NSW cung cấp kính và thiết bị hỗ trợ thị lực do chính phủ tài trợ cho những người hội đủ điều kiện.

Điện thoại: 1300 847 466

Trang web: www.visionaustralia.org/services/funding/other-funding/nsw-spectacles

Hỗ trợ tại nhà và trong cộng đồng

My Aged Care

Cửa ngõ của nhiều dịch vụ là thông qua cổng thông tin My Aged Care với nhiều dịch vụ được liệt kê. Chọn dịch vụ trợ giúp tại nhà quý vị cần và nhập mã bưu điện nơi quý vị cư ngụ hoặc quý vị có thể gọi số 1800 liệt kê bên dưới hoặc truy cập trang web. Bao gồm đánh giá ban đầu để tìm giúp đỡ tại nhà, chăm sóc thay thế, bảo trì nhà cửa, bữa ăn, hỗ trợ xã hội, phương tiện đi lại, công nghệ hỗ trợ và các dịch vụ y tế phụ trợ.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au

Telecross – Hội chữ thập đỏ Úc

Các thiện nguyện viên gọi điện buổi sáng cho người cao niên sống một mình tại nhà riêng.

Điện thoại: 1800 733 276 (Customer Care team)

Trang web: www.redcross.org.au/services/telecross

Chăm sóc Tại nhà cho Cựu chiến binh

Các dịch vụ chăm sóc tại nhà ở mức độ thấp dành cho cựu chiến binh, góa phụ và quan phu chiến tranh đủ điều kiện.

Điện thoại: 1300 550 450

Trang web: www.dva.gov.au

Tích trữ và bản thủ

Chăm sóc Sức khỏe Công giáo

Dịch vụ hỗ trợ Từ bỏ Thói quen Tích trữ Đồ vật và chương trình Buried in Treasure. Nhiều các dịch vụ giúp quý vị tại nhà và chuyên về dọn dẹp. Họ thực hiện chương trình mang tên "Buried in Treasure".

Điện thoại: 1300 931 638

Trang web: www.catholichealthcare.com.au/hoarding-squalor-support-services

CareFinder

Hỗ trợ miễn phí cho những người yếu thể cần giúp đỡ tại nhà, tìm nhà ở hoặc những người đang gặp khó khăn trong việc đối phó. Để tìm nhà cung cấp dịch vụ nào ở khu vực nội thành phía Tây, hãy gọi số của cửa ngõ bên dưới.

Điện thoại: 1800 356 337

Bảo trì và sửa đổi nhà cửa

My Aged Care

Sử dụng công cụ tìm dịch vụ My Aged Care để tìm các nhà cung cấp khác có thể bao gồm dịch vụ bảo trì vườn tược hoặc nhà cửa ở vùng quý vị cư ngụ. Trong phần này có thể gồm các nhà cung cấp.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Chăm sóc Tại nhà cho Người Thổ dân

Chăm sóc sân vườn, bảo trì lát vật nhà cửa và bảo trì và sửa chữa nhà quy mô.

Điện thoại: 1300 271 415

Trang web: www.australianunity.com.au

Australian Unity – Burwood

Bảo trì sân vườn, bảo trì lát vật nhà cửa và bảo trì và sửa chữa nhà quy mô.

Điện thoại: 1300 160 170

Trang web: www.australianunity.com.au

Trợ giúp Láng giềng Inner West

Dịch vụ chăm sóc vườn tược lát vật với chi phí bảo trì được tài trợ ở khu vực Ashfield.

Điện thoại: (02) 9799 5099

Trang web: www.iwna.com.au

Trung tâm Cộng đồng Thành phố Canterbury

Dịch vụ cắt cỏ và làm vườn lát vật tại khu vực Inner West.

Điện thoại: (02) 9799 9344

Trang web: www.4cs.org.au

Uniting

Cung cấp các dịch vụ bảo trì trong nhà và ngoài vườn để làm cho ngôi nhà trở nên an toàn hơn và dễ ra vào hơn, chẳng hạn như lối đi dốc. Được chính phủ tài trợ theo chương trình My Aged Care, cộng với dịch vụ tư nhân có sẵn.

Điện thoại: 1800 864 846

Trang web: www.uniting.org

Thông ngôn và Phiên dịch

Dịch vụ Đa ngữ của Centrelink

Đường dây trực của Centrelink dành cho những người tiếng mẹ đẻ không phải tiếng Anh

Điện thoại: 13 12 02

Trang web: www.servicesaustralia.gov.au

Dịch vụ Thông ngôn Inner West

Thông dịch cho cá nhân, nhóm và hội nghị, qua điện thoại và gặp mặt trực tiếp, dịch tài liệu, các vấn đề y tế và pháp lý.

Điện thoại: (02) 9798 1400 (Anglicare)

Trang web: www.anglicare.org.au

Đa văn hóa NSW

Dịch vụ thông ngôn và dịch thuật ngôn ngữ.

Điện thoại: (02) 8255 6767

Trang web: www.multicultural.nsw.gov.au

Dịch vụ Thông Phiên Dịch (TIS)

Các dịch vụ thông phiên dịch qua điện thoại, và trực tiếp do Bộ Nội vụ điều hành.

Điện thoại: 13 14 50

Trang web: www.tisnational.gov.au

Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc (National Relay Service)

Có một số cách để kết nối.

Tiếp âm Giọng nói: 1300 555 727

TTY Đánh máy và đọc: 133 677. **Gọi 1800:** 1800 555 677

Trò chuyện NRS: 1300 553 467

Chuyển tiếp tin nhắn SMS: 1300 149 715

Phụ đề NRS: 1300 018 342

Trang web: www.accesshub.gov.au (để biết danh sách đầy đủ các số điện thoại và thông tin)

Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần

Dịch vụ Tư vấn và Hỗ trợ

Anglicare giúp đỡ về thực phẩm, nhà ở, tiền bạc, gia đình và các mối quan hệ và sức khỏe tâm thần

Điện thoại: 1300 111 278

Trang web: www.anglicare.org.au

Beyond Blue

Thông tin và các chương trình về trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực và trầm cảm sau sinh.

Điện thoại: 1300 224 636

Trang web: www.beyondblue.org.au

Viện Black Dog

Cơ sở giáo dục, nghiên cứu, lâm sàng và hướng tới cộng đồng cung cấp kiến thức chuyên môn về trầm cảm và rối loạn lưỡng cực.

Điện thoại: (02) 9382 4530 (Lễ tân)

Trang web: www.blackdoginstitute.org.au

Trợ giúp về Ma túy cho Gia đình (Family Drug Help)

Dịch vụ qua điện thoại kín đáo cung cấp hỗ trợ và thông tin về ma túy cũng như tác dụng của chúng đối với các thân nhân.

Điện thoại: 1300 660 068

Trang web: www.sharc.org.au

Hội đồng Từ thiện Hindu

Trang web: www.hinducouncil.com.au

Lifeline

Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần/Ngăn ngừa Tự tử

Điện thoại: 13 11 14

Trang web: www.lifeline.org.au

Mensline

Dịch vụ độc nhất hỗ trợ, thông tin và giới thiệu qua điện thoại, giúp nam giới giải quyết các vấn đề trong mối quan hệ theo cách thiết thực và hiệu quả.

Điện thoại: 1300 789 978

Trang web: www.mensline.org.au

Đường dây Sức khỏe Tâm thần

Điện thoại: 1800 011 511

Trang web: www.health.nsw.gov.au/mentalhealth

Hội đồng Điều hợp Sức khỏe Tâm thần

Tổ chức bệnh vực về sức khỏe tâm thần: chính sách và bệnh vực.

Điện thoại: (02) 9060 9627

Trang web: www.mhcc.org.au

Dịch vụ Thông tin về Sức khỏe Tâm thần

Cung cấp thông tin và hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và các dịch vụ.

Điện thoại: 1300 794 991

Trang web: www.wayahead.org.au

Neami

Tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các dịch vụ về sức khỏe tâm thần, vô gia cư và ngăn ngừa tự tử. Hỗ trợ để mọi người sống độc lập thông qua hỗ trợ y tế viễn liên, hỗ trợ không cần hẹn trước và tại nơi cư trú.

Trang web: www.neaminational.org.au

Chân trời mới (New Horizons)

Cung cấp thông tin và hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và các dịch vụ.

Điện thoại: 1300 726 372

Trang web: www.newhorizons.org.au/contact

Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần (tiếp theo)

Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần One Door

Thông qua One Door, người bị tâm thần và gia đình họ có thể tìm thấy cộng đồng hòa nhập, các dịch vụ đổi mới và hỗ trợ bệnh vực.

Điện thoại: 1800 843 539

Trang web: www.onedoor.org.au

Dịch vụ Bệnh vực về Sức khỏe Tâm thần

Trợ giúp pháp lý cho người muốn được giúp đỡ hoặc tư vấn về các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Điện thoại: (02) 9745 4277

Trang web: www.legalaid.nsw.gov.au/what-we-do/civil-law/mental-health-advice

Đối tác Phục hồi (Partners in Recovery)

Dành cho người có vấn đề sức khỏe tâm thần trầm trọng hoặc dai dẳng hoặc người chăm sóc.

Trang web: www.newhorizons.net.au/temp/pir

Stride – Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần

Điện thoại: 1300 00 1907

Trang web: www.stride.com.au

St John of God Burwood

Tư vấn và trị liệu.

Điện thoại: (02) 9715 3643

Nhà cung cấp dịch vụ Đa văn hóa

Xem thêm phần Hoạt động và Kết nối trong Cộng đồng.

Dịch vụ Điện thoại Đa ngữ Centrelink

Điện thoại: 13 12 02

Trang web: www.servicesaustralia.gov.au

Hiệp hội Dịch vụ Úc Hoa (Chinese Australian Services Society CASS)

Cung cấp nhiều hoạt động giải trí cho người cao niên, bao gồm ca hát, tập thể dục nhẹ nhàng và ổn định, dịch vụ chăm sóc sức khỏe, tuổi già, dạy nghề, và nhiều thứ khác nữa.

Điện thoại: (02) 9789 4587

Trang web: www.cass.org.au

Hội Cao niên Ý đại Lợi Co.As.It

Điện thoại: (02) 9564 0744

Địa chỉ: 67 Norton Street, Leichhardt NSW 2040

Trang web: www.coasit.org.au

Tổ chức Kết nối Cộng đồng và Văn hóa (Community and Cultural Connections Inc)

Cung cấp các nhóm hỗ trợ bằng tiếng Ả Rập, tiếng Việt và các nhóm hỗ trợ đa văn hóa khác, nhóm phụ nữ cao niên, các dịch vụ và hoạt động hỗ trợ khác trên khắp khu vực Inner West.

Điện thoại: (02) 8507 2028/(02) 8507 2027

Trang web: www.ccci.org.au

Hợp tác xã Dịch vụ Cộng đồng Sắc tộc (Ethnic Community Services Cooperative)

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ và các dự án đa văn hóa trong cộng đồng.

Điện thoại: (02) 9569 1288

Trang web: www.ecsc.org.au

Trung tâm Phúc lợi Hy Lạp

Cung cấp nhiều các dịch vụ bao gồm sức khỏe, thông tin và tư vấn, người cao niên, giáo dục, sức khỏe tâm thần, khách thăm cộng đồng và nhiều thứ khác nữa.

Điện thoại: (02) 9516 2188

Trang web: www.gwccservices.org

Metro Assist

Trước đây là Trung tâm Nguồn lực Di dân Metro. Cung cấp nhiều các dịch vụ cộng đồng bao gồm định cư cho di dân, hỗ trợ gia đình và can thiệp sớm, cứu trợ khẩn cấp, dịch vụ thuê nhà và phát triển cộng đồng.

Điện thoại: (02) 9789 3744

Trang web: www.metroassist.org.au

Công ty Chăm sóc Cộng đồng PAWA (PAWA Community Care Inc)

Nhà Cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Tại nhà Đa văn hóa. Các chuyên gia chăm sóc người Đông Âu gốc Ba Lan.

Điện thoại: (02) 9716 0036

Trang web: www.pawacc.org.au

STARTTS

Dịch vụ NSW để điều trị và phục hồi cho những người từng bị tra tấn và sang chấn tâm lý. Các dịch vụ được cung cấp cho người tị nạn cao niên bao gồm tư vấn cá nhân, hỗ trợ và các nhóm tự hỗ trợ. Những việc này được thực hiện tại một trong các văn phòng của STARTTS hoặc tại một trong các địa điểm tiếp cận cộng đồng khác nhau của chúng tôi.

Điện thoại: (02) 9646 6700

Trang web: www.startts.org.au

Dịch vụ Cộng đồng Đa văn hóa Sydney (Multicultural Community Services MCS)

Sydney MCS cung cấp nhiều các dịch vụ cộng đồng để đáp ứng nhu cầu đã được xác định của người có nguồn gốc Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ (CALD).

Điện thoại: (02) 9663 3922

Trang web: www.sydneymcs.org.au

Lừa đảo và an toàn mạng

Ủy hội Đặc trách Cảnh tranh và Người tiêu dùng Úc Scamwatch

Scamwatch do Ủy hội Đặc trách Cảnh tranh và Người tiêu dùng Úc (ACCC) điều hành. Tổ chức này cung cấp thông tin cho người tiêu dùng và doanh nghiệp nhỏ về cách nhận biết, tránh và trình báo các hành vi lừa đảo. Cung cấp thông tin, công cụ và nguồn lực.

Trang web: www.scamwatch.gov.au/about-scamwatch

Cơ quan Đặc trách Khiếu nại Tài chính Úc

Giải quyết tranh chấp cho người tiêu dùng và nhà cung cấp dịch vụ tài chính.

Điện thoại: 1800 931 678

Trang web: www.afca.org.au

Sở Thuế vụ Úc – Cảnh báo Lừa đảo

Điện thoại: 1800 008 540

Trang web: www.ato.gov.au/General/Online-services/Identity-security-and-scams/Scam-alerts

Dịch vụ ngân hàng

An toàn và Khôn ngoan – Ấn phẩm

Trang web: www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf

Buôn bán Công bằng

Điện thoại: 13 32 20

Trang web: www.fairtrading.nsw.gov.au/buying-products-and-services/scams

An toàn trực tuyến

Ủy viên an toàn điện tử có cổng thông tin dành cho người cao niên và rất nhiều thông tin hữu ích.

Trang web: www.esafety.gov.au/seniors

Đường dây Hỗ trợ của Cảnh sát (Police Assistance Line PAL) – không khẩn cấp

Dành cho các hỗ trợ của cảnh sát không khẩn cấp, trình báo tội phạm nhỏ và các thắc mắc tổng quát.

Điện thoại: 131 444

Services Australia – Lừa đảo và Đánh cắp Danh tính

Điện thoại: 1800 941 126 (Bộ phận trợ giúp: Thứ Hai-Thứ Sáu 8 giờ sáng – 5 giờ chiều)

Trang web: www.servicesaustralia.gov.au/scams-and-identity-theft

Tập sách nhỏ Màu đen về Những trò Lừa đảo (The Little Black Book of Scams)

Ấn phẩm bản in và kỹ thuật số từ Ủy hội Đặc trách Cảnh tranh và Người tiêu dùng Úc.

Điện thoại: 1300 302 502

Trang web: www.accc.gov.au/publications/the-little-black-book-of-scams

Chuyên chở

Tiếp cận Chuyên chở Cộng đồng Sydney

Hỗ trợ đi mua sắm, nhu cầu đi lại cá nhân và các buổi đi chơi xã hội. Dịch vụ thông tin, giới thiệu và cho thuê xe buýt. Đưa đón đến các cuộc hẹn y tế như bệnh viện. Cung cấp các chuyến đi chơi bằng xe buýt hàng tháng cho cư dân Ashfield.

Điện thoại: (02) 8241 8000

Trang web: www.accesssydney.org.au

Kết nối Inner West

Hỗ trợ đi mua sắm, nhu cầu đi lại cá nhân, đi chơi nhóm và xã hội. Bao gồm các dịch vụ đến các khu mua sắm chính vào những ngày nhất định. Dịch vụ thông tin, giới thiệu và cho thuê xe buýt. Đưa đón đến các cuộc hẹn y tế như bệnh viện. Cung cấp các chuyến đi chơi bằng xe buýt mỗi tháng. Cần phải đặt chỗ qua điện thoại.

Điện thoại: (02) 9558 6800

Trang web: www.connectinnerwest.org.au

Liên kết Địa phương Leichhardt (miễn phí)

Chuyên chở cộng đồng được thiết kế để giúp người trong cộng đồng tiếp cận nhiều dịch vụ địa phương như Trung tâm Thể thao Dưới nước Leichhardt Park, bác sĩ và dịch vụ y tế, các trung tâm giao thông chính, cơ sở và dịch vụ cộng đồng, khu mua sắm và đường phố buôn bán chính.

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses

My Aged Care

Sử dụng công cụ tìm dịch vụ cho tất cả các tùy chọn chuyên chở trong khu vực mã bưu điện của quý vị.

Điện thoại: 1800 200 422

Trang web: www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home

Dịch vụ Đón tôi (Pick Me Up Service)

Dịch vụ miễn phí đưa đón người bệnh nặng, người cao niên, người nghèo và người khuyết tật đi khám bệnh.

Điện thoại: 1300 747 763

Trang web: www.sirroden.org.au

Thẻ Opal

Thẻ Opal là thẻ thông minh mà quý vị giữ, nạp thêm tiền và tái sử dụng để thanh toán cho việc di chuyển trên phương tiện chuyên chở công cộng. Chỉ cần nạp thêm tiền vào thẻ Opal của quý vị sau đó chạm vào khi lên và khi xuống để thanh toán tiền vé xe lửa, xe buýt, phà và xe điện – ở bất kỳ đâu trong mạng lưới Opal. Mạng lưới Opal bao gồm các dịch vụ xe lửa, xe buýt, phà và xe điện ở Sydney, Blue Mountains, Central Coast, Hunter, Illawarra và Southern Highlands.

Trang web: www.opal.com.au/en/about-opal

Chuyên chở Công cộng

Xe lửa, xe điện, xe buýt, phà và nhiều phương tiện khác nữa.

Điện thoại: 131 500

Trang web: www.transportnsw.info

Chương trình Trợ cấp Chuyên chở Bằng taxi

Bộ Giao thông Vận tải NSW

Điện thoại: 1800 623 724

Trang web: www.transport.nsw.gov.au/projects/programs/point-to-point-transport/transport-disability-incentives-and-subsidies

Cơ hội làm thiện nguyện

Làm thiện nguyện (Go Volunteer)

Sáng kiến phi lợi nhuận nhằm giúp cho việc làm thiện nguyện trở nên dễ dàng hơn.

Trang web: www.govolunteer.com.au

Cơ hội làm thiện nguyện ở Thành phố Inner West

Hội đồng Thành phố có nhiều cơ hội làm thiện nguyện. Hãy liên lạc với Hội đồng Thành phố Inner West để thảo luận về nhiều cách làm thiện nguyện trong các hoạt động, dự án cộng đồng, v.v. Làm thiện nguyện là cách tuyệt vời để tham gia vào khu vực địa phương của quý vị, học các kỹ năng mới và kết bạn mới. Cơ hội làm thiện nguyện được cập nhật trên trang web Hội đồng thành phố khi chúng phát sinh.

Điện thoại: (02) 9392 5000

Trang web: www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/volunteer-with-us

Hãy truy cập Đăng ký Nhóm Cộng đồng của Hội đồng Thành phố để tham gia cùng nhóm mà quý vị quan tâm:

www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/community-group-register

Làm thiện nguyện NSW (NSW Volunteering)

Các nguồn lực và cố vấn cho mọi người và tổ chức về hoạt động thiện nguyện. Học cách tìm hiểu vai trò thiện nguyện viên cũng như cách tuyển dụng và quản lý thiện nguyện viên.

Trang web: www.nsw.gov.au/community-services/volunteering

Trung tâm Thiện nguyện

Trung tâm nguồn lực và giới thiệu cho những người muốn làm thiện nguyện.

Điện thoại: (02) 9261 3600

Trang web: www.volunteering.com.au

Dịch vụ Kỹ năng, Đào tạo & Nguồn lực (STARS)

Trung tâm nguồn lực cho những người muốn làm thiện nguyện.

Điện thoại: (02) 9750 9344

Trang web: www.4cs.org.au/what-we-do/learning-and-development/stars-training and www.4cs.org.au/stars-volunteer-opportunities

Muốn liên lạc với nhân viên toán Chăm sóc
Sức khỏe Người cao niên, xin email:
seniors@innerwest.nsw.gov.au,
phone 02 9392 5000 or 9392 5863 hoặc vào
trang mạng: [www.innerwest.nsw.gov.au/
community/who-we-are/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/community/who-we-are/seniors)

innerwest.nsw.gov.au